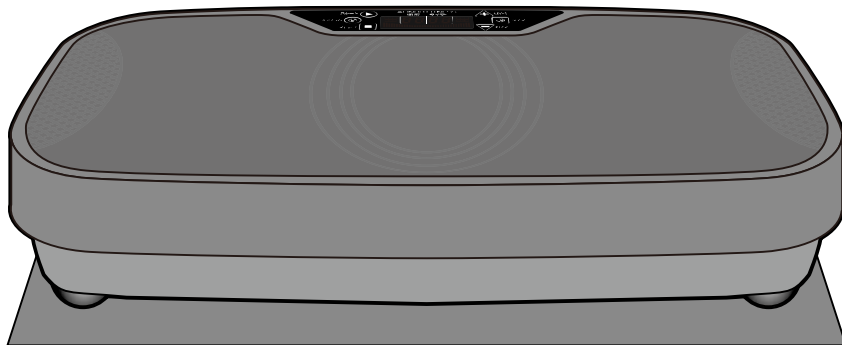
ALINCO FITNESS

品名
# 振動マシン
# バランスウェーブ ネクスト

型式
# FAV4218

# 取 扱 説 明 書

## 安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

## ご使用前に必ずお読みください

この度は、振動マシン　バランスウェーブ　ネクスト「ＦＡＶ４２１８」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重９０kg以下・連続使用時間１０分までとなります。**１０分を超える過度の使用はおやめください。身体に過度の負担を与え、ケガや事故の原因になります。また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。

## INDEX

## ⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

**家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。**
**本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。**
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

## ⚠ 床面保護について

**必ず床面保護マットを敷く**
使用中および移動・保管の際には必ず床面を保護する付属マットを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。

## 警告・注意事項

### 安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

**⚠ 警　告**
記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

**⚠ 注　意**
記載されている内容を守らなければ、ケガや製品が破損するおそれのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

絵表示の意味
- 絶対におこなわないでください。
- 分解をしないでください。
- 必ず指示に従い、おこなってください。
- 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

# 警告・注意事項

## 使用前の警告・注意事項

### 警　告

- 本製品は家庭用のフィットネス機器です。
学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
また、運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は日本国内でのみお使いください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
  - ●医師が使用を不適当と認めた方

  次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
  - ●医師の治療を受けている方や、身体の異常を感じている方、安静を必要とする方、体温が３８℃以上（有熱期）の方、倦怠（けんたい）感・悪寒・血圧変動などが感じられる方、衰弱している方
  - ●知覚障害のある方、めまいやふらつきなど平衡感覚に異常のある方、平衡感覚に影響が出る薬を服用中の方、緑内障や網膜剥離、結膜炎の方など目に障害のある方、中耳炎など耳に障害のある方
  - ●生理中や、妊娠中、または妊娠の疑いのある方
  - ●皮膚疾患のある方（各種皮膚炎、皮膚感染症、皮下組織の炎症、内出血しやすい方）
  - ●血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方（脳卒中、脳梗塞、狭心症・発作経験者、血栓症、抗凝固薬を服用している方、血塞症、動脈瘤、静脈瘤などの方、またはその疑いがある方）
  - ●骨粗しょう症など骨に異常のある方（骨折している方・しやすい方）
  - ●心臓に障害のある方
  - ●ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  - ●呼吸器障害をお持ちの方
  - ●高血圧症の方（血圧異常の方）
  - ●内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
  - ●悪性の腫瘍のある方
  - ●リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方、捻挫、肉離れなどしている方・しやすい方、骨髄炎、腱鞘炎、むち打ち症、頸椎損傷、脊柱管狭窄症、急性関節炎、裂孔ヘルニア、腹壁ヘルニアなどの方
  - ●過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - ●腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
  - ●脚、腰、首、手にしびれのある方
  - ●静脈瘤などの重度の血行障害や血栓症などのある方
  - ●リハビリテーション目的で使用される方

  その他、怪我をしている方、内出血している方、内出血の可能性がある方、術後間もない方、出産直後の方、伝染性　疾患の方など、上記以外に身体に異常を感じている方
- お子様（16歳未満）は使用しないでください。
頭部にも振動が伝わりますので、特に乳幼児には使用させないでください。
- １人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。
- 小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- **本製品の使用体重制限は最大９０ｋｇです。**
体重が９０ｋｇを超える方のご使用はしないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- **本製品の連続使用時間は最大１０分です。**
１０分を超える過度の使用はおやめください。身体に過度の負担を与え、ケガや事故の原因になります。
また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。

### 注　意

- 室温が１０℃以下、３５℃以上の状態ではご使用にならないでください。正常に作動しなくなるおそれがあり、駆動部品などの劣化も早めます。
- この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

## 設置時の警告・注意事項

### 警　告

- 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所に設置してください。
- 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
- 本体を持ち上げるときは、必ず本体持ち手を両手で持ってください。本体持ち手以外の部位は持たないでください。
- 本体の隙間には動作中以外でも絶対に手や物を入れたりしないでください。
- 本製品の「設置時」「使用時」「移動時」に本体隙間に手、指などを挟まれないようにご注意ください。
また、床面を保護する付属マットを敷いてください。
- 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。また、本体を持ち上げたりするときには必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 本製品に付属のエクササイズバンド以外のものを取付けたりしないでください。また本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

### 注　意

- 設置前には部品が揃っていること、本体にひび割れなど破損がないことを必ずご確認ください。
もし、部品不足や破損がある場合は、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くには設置しないでください。
- 本製品は、床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び本体の移動・保管の際にも必ず床面を保護する付属のマットを敷いてください。また、直接床材の上で使用した場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。特に畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。
- 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

# 警告・注意事項

## 使用時の警告・注意事項

### ⚠ 警　告

- ご使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていること、ハンドルが収納されていること、本体にひび割れなどの破損がないこと、エクササイズバンドに破損や消耗がないことを必ずご確認ください。
- 付属のエクササイズバンドを使った運動を行う前には、バンドにキズがないこと、バンドが確実に固定されていることをご確認ください。
- 本製品は１人用です。同時に２人以上でご使用にならないでください。
- 本製品の使用中には、同時に他の機器を併用しないでください。
- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください）、また、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 本書に記載している使用方法以外では使用しないでください。特に、頭部に振動を与えるような使用はしないでください。体調不良の原因になります。
- 本体の上に立った姿勢で使用される場合、ひざを軽く曲げてご使用ください。ひざを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強く揺れることによる体調不良の原因になります。また、ひざへの負担も大きくなります。
- 初めてご使用される方、高齢者の方、車に酔いやすい方は遅い速度から運動を始めてください。振動に慣れてきたら徐々に速度をあげてご使用ください。
- 健康のため食直後の運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。
- 体調が優れないとき、眠気があるときは使用しないでください。
- 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 本体の動作中は操作パネル・振動面以外の本体に触れないでください。また、本体の隙間には動作中以外でも絶対に手や物を入れたりしないでください。
- 動作中の乗り降りはしないでください。必ず振動面に乗ってから作動させてください。また、降りる際も停止させてから降りてください。
- 使用中は振動面の中心に重心が来るように左右均等に体重をかかるようしてください。飛び跳ねたり、片足立ちや、一方に体重がかかるようなアンバランスな使用はしないでください。故障や事故の原因になります。
- 使用中に本体がガタつくほど前後左右に振動を与えたり、周囲の人が使用者や本体を押したり引いたりしないでください。安定性を損ない重大な事故の原因になります。
- 本製品に毛布などをかけて使用しないでください。
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

### ⚠ 注　意

- 本製品をテレビやラジオの近くで作動させると、テレビの画像やラジオの音声にノイズ（乱れ）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動してください。
- 本製品は床面に振動が伝わります。深夜・早朝の使用や、階下や隣室への配慮をお願いします。

## 電動機器の警告事項

本製品はAC100V電源を使用します

### ⚠ 警　告

- 電圧が異なるコンセントや、異常な電源を使用しないでください。
- 使用時には、必ず次の手順を守ってください。
  - ①本体メインスイッチがOFFになっていることを確認する。
  - ②本体に電源コードの本体側プラグをしっかりと接続する。
  - ③コンセントに電源プラグを差し込む。
  - ④本体メインスイッチをONにする。
  - ⑤本体の振動面に乗ってから作動させる。
- 使用終了時には、必ず次の手順を守ってください。
  - ①本体を停止させてから、本体から降りる。
  - ②本体メインスイッチをOFFにする。
  - ③コンセントから電源プラグを抜く。
  - ④本体から電源コードの本体側プラグを抜く。
- 電源は１つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- 電源コード上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態や、電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電、漏電、発火の原因になります。
- コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また、電源コードや電源プラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩んだ状態で使用しないでください。断線やショート、感電、漏電、発火の原因になります。
- 正常に作動しないとき、異常を感じたときはすぐにコンセントから電源プラグを抜き、使用を中止してください。
- 使用しないとき、雷が鳴り出したときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 電源プラグは、定期的にほこりなどを取り除いてください。

# 警告・注意事項



## お手入れ・保管の注意事項

**⚠ 注　意**

- お手入れ・保管の際には必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 本体には、特にご注意いただきたい内容をラベルにして貼り付けています。ラベルをはがしたりしないでください。
- 幼児や自分で意思表示ができない方、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で本製品に触れ、誤作動をしないように十分ご注意ください。誤った操作は事故の原因になります。
- 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- コントローラーは、電池の液漏れによる故障を防止するため、長期間（１週間以上）使用しない場合は電池を抜いて保管してください。
- 保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
  また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
  サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 本製品保管の際も必ず、床面を保護するマットなどを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
  お買上げ日より１年間を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。
  また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、しばらく試運転を行って異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

**頭部は揺らさない。**

頭部に強い振動が伝わるような姿勢では使用しないでください。体調不良の原因になります。

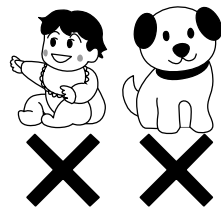
**電源コード引き廻しの確認。**

電源コード上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

**必ず床面を保護する付属マットを敷く。**

床面保護のため、本製品の下には必ず付属マットを敷いてください。

**お子様には使用させない。**

**小さなお子様やペットのいる場所で使用しない。**

保護者の方はお子様が遊具として使用しないようご注意ください。

**あぶない！動作中の本体には触れない。**

動作中は操作パネル・振動面以外の本体に触れないでください。本体の隙間には絶対に手を入れないでください。

# 各部の名称 部材及び付属品

## ■部材及び付属品

梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

## ■各部の名称

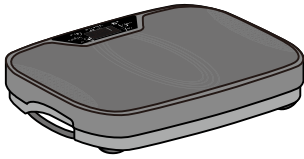
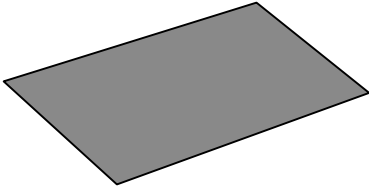
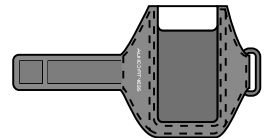
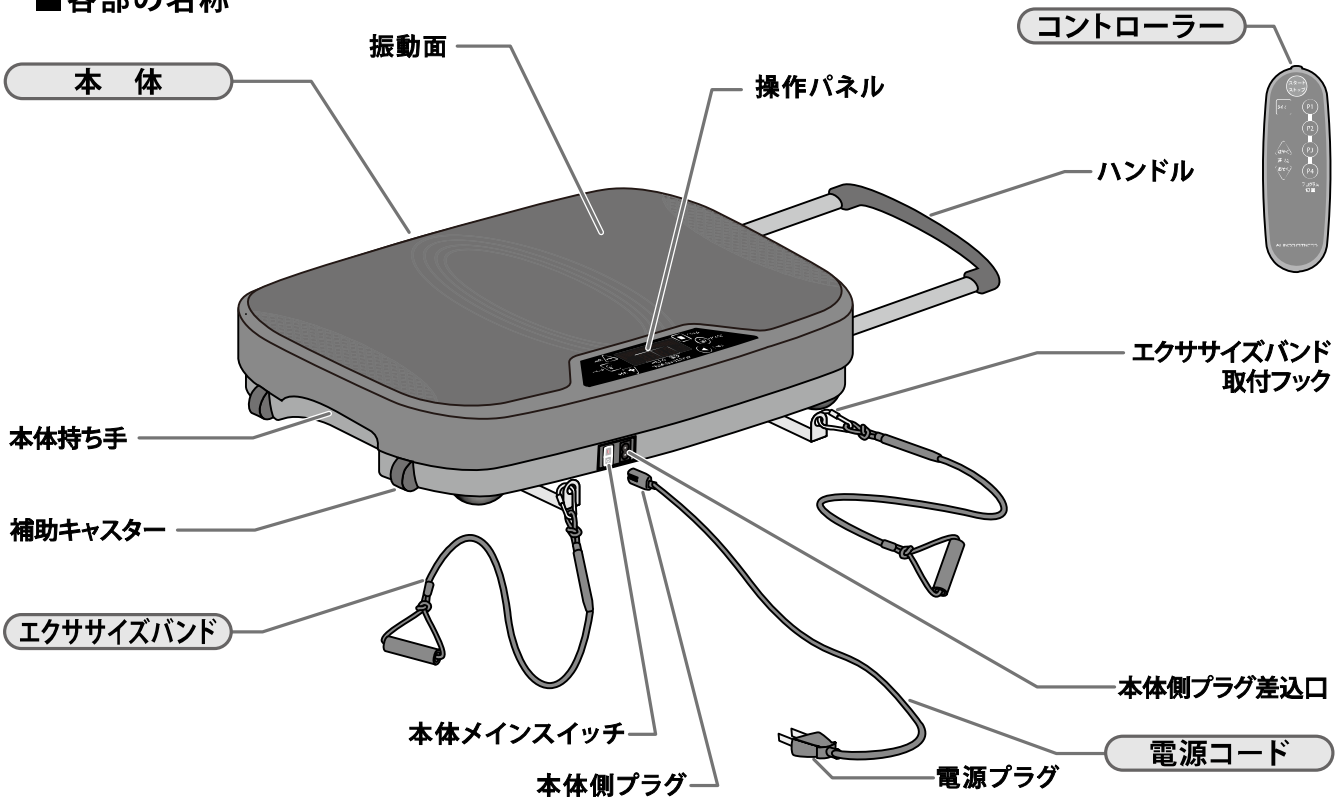
本　体

- 振動面
- 操作パネル
- ハンドル
- エクササイズバンド取付フック
- 本体持ち手
- 補助キャスター
- 本体メインスイッチ
- 本体側プラグ
- 本体側プラグ差込口

コントローラー

エクササイズバンド

電源コード

- 電源プラグ

必ず床面を保護する付属マットを敷いてください。
また、弊社では付属マット以外にも、床面を保護するエクササイズフロアマットを販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

---

サ　イ　ズ：W675×D375×H125 mm
質量（重量）：約12.5 kg
定　格　電　圧：AC100 V　50/60 Hz
定格消費電力：100 W
定　格　時　間：10分
振動数（上下）：約200～400回/分
主　な　材　質：スチール、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、PVC（ポリ塩化ビニル）、PP（ポリプロピレン）、ラテックス、EVA（エチレン酢酸ビニルコポリマー）
生　産　国：中　国

# 操作パネル・コントローラー

操作は、本体の操作パネルまたはコントローラーで行います。
また、本体の操作パネルには、タイマーと振動速度を表示します。

⚠注意
● 操作パネルを踏まないようご注意ください。誤作動や破損の原因になります。
● ボタン操作は必要以上に強く押さないでください。破損の原因になります。

## 表示部

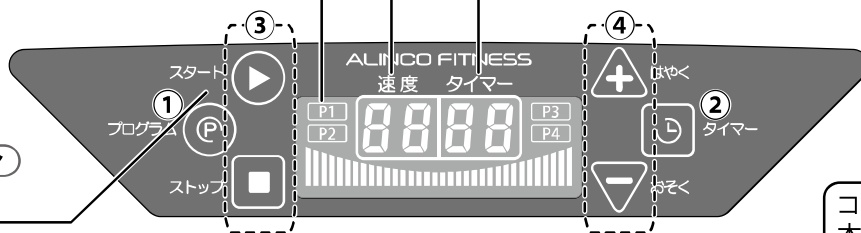
**プログラム表示**
選択されたプログラムモードが点灯します。

**速　度** 段階
振動速度の段階（１～16）を表示します。

**タイマー** 分
タイマーの残り時間を表示します。
０になると自動停止します。

操作パネル

プログラム切替ボタン

コントローラー受光部

## 操作ボタン

① **プログラム切替ボタン** （コントローラーでは、    ）
プログラムモード１～４の切替を行います。

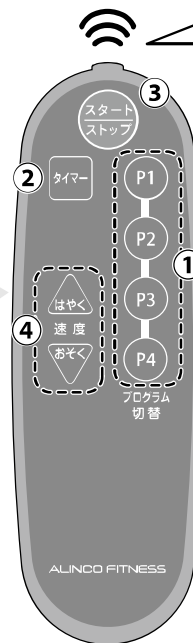
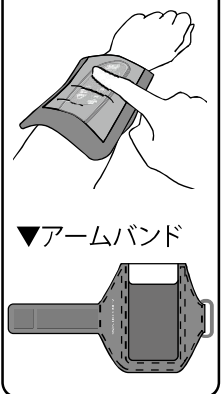
② **タイマーボタン** （コントローラーでは、 ）
タイマー設定を行います。
プログラムモード１：１分～10分
プログラムモード２～４：５分～10分

③ **スタート/ストップボタン**  （コントローラーでは、 ）
振動の開始、停止を行います。

④ **速度ボタン**  （コントローラーでは、  ）
振動速度の段階調節を行います。（16段階）

コントローラーは本体操作パネルのコントローラー受光部に向けて操作してください。

付属のアームバンドにコントローラーを入れると、腕に装着して操作することができます。

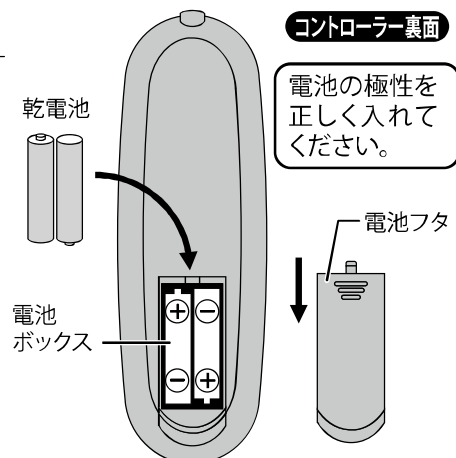
▼アームバンド

コントローラー

---

**電池交換** このコントローラーは単４乾電池２本を使用します。

コントローラー裏の電池フタをスライドさせて開け、電池ボックス内の極性表示に合わせて、乾電池を２本セットしてください。

⚠注意
● コントローラーの反応が悪くなったときには、コントローラー裏に入っている乾電池を新しいものに交換してください。
● 電池の極性（＋・－）を正しく入れてください。間違えるとコントローラーが故障するおそれがあります。

※ 本製品に最初から付いている電池はテスト用のため、新しい電池に比べ容量がわずかしかありません。
ご使用前には新しい電池を購入してください。

# 使用手順（床を傷つけたり床材を変色させないように、必ず床面を保護する付属マットの上でご使用ください。）

使用手順に従い、運動を行ってください。

## 1 電源を入れる

① 電源コードの本体側プラグを本体側プラグ差込口に差し込みます。

② 電源プラグをコンセントに差し込みます。

**⚠警 告**

**家庭用１００Ｖのコンセントに差し込んでください。**
- ●危険ですので電圧１００Ｖ以外のコンセントには接続しないでください。
- ●１つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はしないでください。
- ●電源コードや電源プラグが引っ張られたり、無理に曲げられた状態でコンセントに接続しないでください。
- ●電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

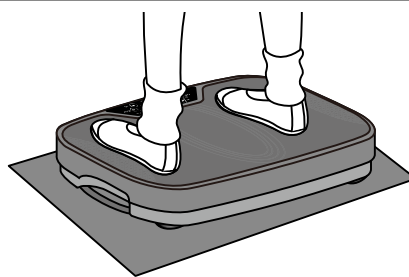
③ 本体メインスイッチをＯＮにします。
（ＯＮの状態では本体メインスイッチが点灯します）

**⚠警 告** ハンドルが収納されていることをご確認ください。

## 2 本体に乗る

本体振動面の上に乗ります。
体重は、左右均等にかけてください。

●上下振動の場合、振動面の中央では振動の伝わりが小さく左右に足を広げていくと振動の伝わりが大きくなります。

運動の姿勢や足の配置については、Ｐ９「運動方法」をご確認ください。

## 3 動作モードの選択と、タイマーの設定を行う

① プログラム（コントローラーでは、P1 P2 P3 P4 ）ボタンで、
プログラムモード１～４の選択を行います。
**→ 操作パネルには、選択中のモードのランプが点灯します。**

② タイマー（コントローラーでは、タイマー ）ボタンで、
タイマー設定を行います。
（初期値は５分になっています。ボタンを押すごとに１分単位で切り替わります）
プログラムモード１は、１分～１０分、
プログラムモード２～４は、５分～１０分の設定ができます。
**→ 操作パネルのタイマー表示部に残時間が表示されます。**

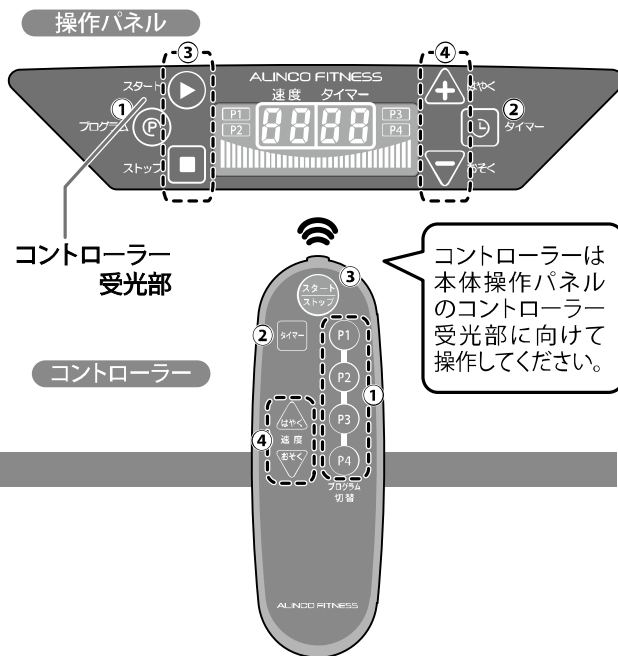
操作パネル

ALINCO FITNESS 速度 タイマー スタート プログラム ストップ はやく タイマー おそく P1 P2 P3 P4

コントローラー受光部

コントローラーは本体操作パネルのコントローラー受光部に向けて操作してください。

コントローラー

スタート ストップ タイマー P1 P2 P3 P4 はやく 速度 おそく プログラム切替 ALINCO FITNESS

## 4 振動の開始、振動速度の調節

③ スタート（コントローラーでは、スタート ストップ）ボタンで、
振動が開始します。
**→ 振動面が動きますのでご注意ください。**

④ はやく おそく（コントローラーでは、はやく おそく ）ボタンで、
振動速度の調節ができます。（１６段階）
**→ 操作パネルの速度表示部に速度（段階）が表示されます。**

**⚠警 告**

**振動中は、操作パネル・振動面以外の本体に触れないでください。手・指を挟むおそれがあり大変危険です。**

## 5 振動の停止、終了

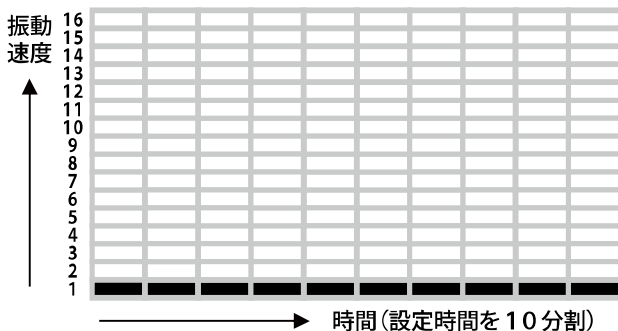
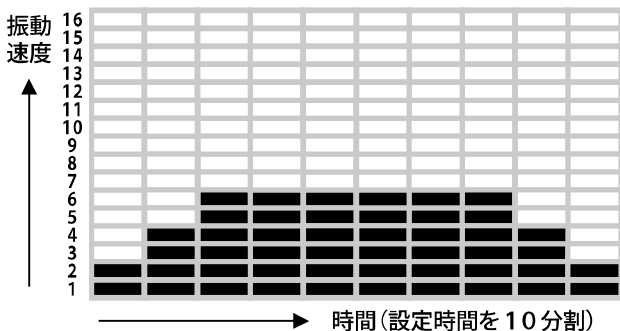
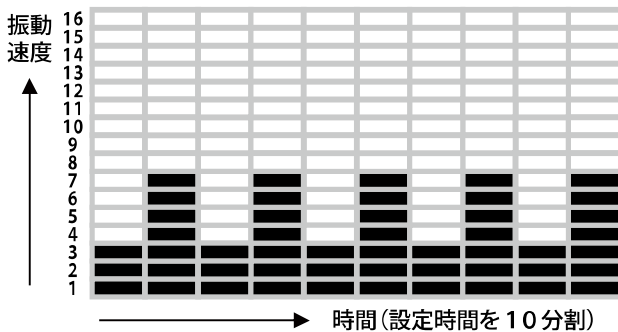
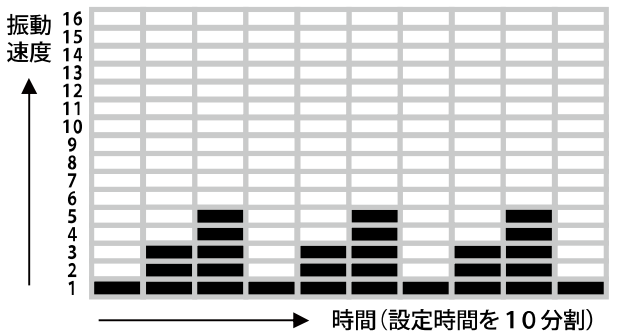
振動動作中に ③ ストップ（コントローラーでは、スタート ストップ）ボタンを押すと停止します。または、タイマー残時間が０になると自動停止します。

**→ ご使用後は、本体メインスイッチをＯＦＦにしてから電源プラグをコンセントから抜いてください。**

# 動作モードの種類・運動のポジション・エクササイズバンドの脱着

## ■ 動作モードの種類

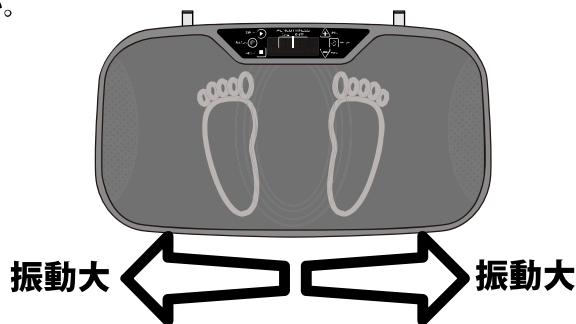
【プログラム切替ボタン】で選択できる動作モードは、以下の４種類です。お好みに合わせてお選びください。

**● プログラムモード１：**
**一定の速度で振動します。**
運動中は・・・
（速　度）【はやく】【おそく】ボタンで自由に振動速度を変更できます。

**● プログラムモード２：**
緩やかに振動速度を上げ、脂肪が燃焼しやすいよう、ピーク時は一定の振動速度で運動します。最後は少しずつ、振動速度を下げてクールダウンします。運動初心者やシェイプアップしたい方にオススメのモードです。

**● プログラムモード３：**
振動速度の緩急をつけたインターバルトレーニングです。運動中に強弱のメリハリをつけることで、体力アップを目指すコースです。運動に慣れた方、体力アップしたい方にオススメのモードです。

**● プログラムモード４：**
少しずつ振動速度を上げることを繰り返すコースなので、年配の方の転倒防止運動に最適なモードです。

★ご自身の体力に合わせ、振動速度や動作モードをお選びください。

## ■ 運動のポジション

上下振動の場合、振動面の中央ほど振動の伝わりが小さく、左右に足を広げていくにつれ振動の伝わりが大きくなります。
運動のレベルに合わせて、ポジションをお選びください。

運動の姿勢や足の配置については、P９「運動方法」をご確認ください。

振動大　振動大

## ■ エクササイズバンドの脱着

本体前部のエクササイズバンド取付フックに付属のエクササイズバンドを取付けることができます。
エクササイズバンドを使用した運動方法は９ページをご覧ください。

**⚠ 警 告**
- ●エクササイズバンドで運動する場合のみ取付けてください。
- ●使用中にエクササイズバンドが外れないようにフックのネジ部をしっかり締めてください。
- ●使用前にはエクササイズバンドが消耗していないこと、キズなどがないことをご確認ください。
- ●付属のエクササイズバンド以外のものを取付けないでください。

付属品のエクササイズバンドは消耗品です。
使用頻度にもよりますが、エクササイズバンドの交換の目安は２年です。
エクササイズバンドに亀裂などの異常がありましたら、直ちに使用を中止してください。そのまま使用を続けますと重大な事故の原因になります。
新しい部品は販売店または弊社カスタマーサービス課までお問合せください。

# 運動方法

## 基本姿勢　主に全身・お腹周り・太もものエクササイズ

足を開き背筋を伸ばして立ちます。

**注意**
両足でしっかり踏ん張ります。 膝を曲げずに使用すると頭部が揺れてしまい、 さらには股関節に負担もかかるので、少し膝を曲げてください。

●エクササイズバンドは上半身をトレーニングする時にご利用ください。

## 中腰　主に太ももとお尻のエクササイズ

腰を落として中腰の姿勢をとります。

**注意**
両足でしっかり踏ん張ります。
膝が前方に出ないように注意してください。
椅子に腰かけるイメージでお尻を落とします。

●エクササイズバンドは上半身をトレーニングする時にご利用ください。

## 片足乗せ　主に太もも・ふくらはぎのエクササイズ

本体正面に体を向け片足を乗せて、 背筋を伸ばして立ちます。

**注意**
本体の正面に体を向けてください。
お腹に力を入れて背筋を伸ばします。

●エクササイズバンドは上半身をトレーニングする時にご利用ください。

## 直接座る　主に太もも・お尻・腰部のエクササイズ

本体にお尻を落とし、 膝を軽く曲げて座ります。その際、両手は腰に添えてください。

**注意**
脊椎に負担がかかりますので、 少しずつ強度を上げてください。
背筋はしっかり伸ばします。

## 両手つき　主に肩まわり・二の腕のエクササイズ

本体正面に手をつき、 やや肘を曲げます。
ひざを地面につけ、 腰を少し浮かします。

**注意**
頭部に負担が掛かるため、 強度を少しずつ上げてください 。
背中が丸まらないように注意してください。

## 両足のせ　主に太もも・ふくらはぎのエクササイズ

椅子に座り、 本体正面で両足を乗せます。

**注意**
背筋を伸ばして座り、 バランスを保持してください。
足は肩幅程度に広げます。

## 体幹EX①　主に腕・肩・胸部・体幹のエクササイズ

両肘を本体に乗せ、 両足を伸ばし腕立て伏せの姿勢をとります。

**注意**
頭部に負担が掛かるため、 強度を少しずつ上げてください。 このエクササイズがきつい方は、 両膝をついて行ってください。

※ 肘が痛い場合はタオルなどを敷いてください。

## 体幹EX②　主にふくらはぎ・太もも・体幹のエクササイズ

寝転がり両足を本体に乗せて、 腰を上に浮かします。
その際、 両手を広げて体を支えてください。

**注意**
両手を広げてカラダを支えてください。
両足でしっかり踏ん張ります。

## ※足の配置イメージ

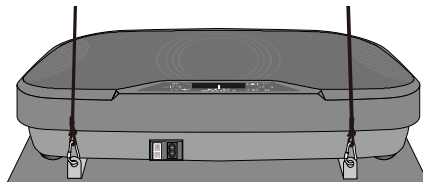
●足は左右平行
標準パターン。

●足は内股
身体の外側に負荷が掛かります。

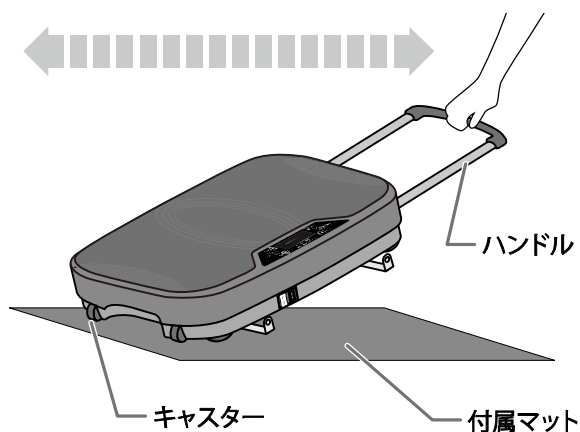
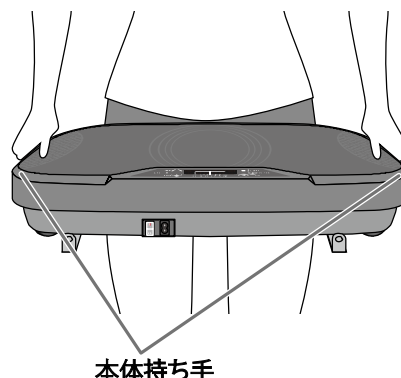
●足は外股
身体の内側に負荷が掛かります。

●足は右か左どちらか同じ方向を向く
（身体も横向きに）
体幹のエクササイズにおすすめです。

## 《エクササイズバンドの使用方法》

エクササイズバンドは、 手の平でしっかり握り無理のない姿勢でご利用ください。エクササイズバンドを引っ張る際は、 膝を少しゆるめてください。また、自身の体力レベルに合わせてエクササイズバンドを引っ張ってください。
※エクササイズバンドを体に巻き付けたりする使用は絶対におやめ下さい。

# 移動方法

●本体を少し移動させるときは、本体からハンドルを引き出し、付属マットの上でゆっくりと移動させてください。
持ち上げた角度によっては、本体側面やゴム足が床面をこすりますので、必ず付属マットの上で移動させてください。

ハンドル
キャスター
付属マット

●本体を持ち上げるときは、本体左右の本体持ち手を両手でしっかりと持ってください。

**⚠警告**

●本体を持ち上げたり移動させるときは、必ず電源コードを抜いてから移動させてください。
●床を傷つけるおそれがありますので、必ず付属マットの上で移動させてください。

# お手入れ方法

**長期にわたりご使用いただくため定期的に点検とお手入れを行ってください。**

●本体やコントローラーを水や洗剤などの液体で濡らさないでください。
●汚れた場合には、乾いた柔らかい布で拭きとってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液を柔らかい布につけて拭きとってください。シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。

# 故障かな?と思う前に　まずは下記の項目をご確認ください。

| 症　状 | チェック箇所 |
|---|---|
| ●電源が入らない | ○本体側プラグ差込口に、電源コードの本体側プラグが奥まで差し込まれていますか?<br>○電源プラグをコンセントに差し込まれていますか?<br>○本体メインスイッチをONにしていますか? |
| ●コントローラーが反応しない | ○コントローラーを本体操作パネルのコントローラー受光部に向けて操作されていますか?<br>○コントローラー裏の乾電池の極性(+−)は正しくセットしていますか?<br>○コントローラーの乾電池を新しい電池に交換してください。 |
| ●可動部から異音が感じられる<br>振動が不規則に感じられる | ○片寄った体重のかけ方をしていませんか?振動面の中央に重心が来るように乗ってください。<br>○本体下に付属マットが敷かれていますか?床面との摩擦によって音がする場合があります。<br>○本体の周囲に接触しているものはありませんか? |

上記の確認を行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話又はFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
(AM10:00〜PM4:00　但し、PM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く)まで